

PERAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) DAN PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP KELELAHAN DALAM BERMEDIA SOSIAL

Nuratul Syahrani¹, Avin Fadilla Helmi²

^{1,2}*Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada*

ABSTRAK

Perkembangan fitur media sosial terus meningkatkan jumlah pengguna media sosial. Namun, pada saat yang sama, terdapat pengguna yang menarik diri maupun berhenti dari penggunaan media sosial karena mengalami kelelahan dalam bermedia sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *fear of missing out* (FoMO) dan perbandingan sosial terhadap kelelahan dalam bermedia sosial. Hipotesis dalam penelitian ini adalah FoMO dan perbandingan sosial memiliki peran yang signifikan terhadap kecenderungan kelelahan dalam bermedia sosial. Partisipan dalam penelitian ini adalah 367 dewasa awal (21-30 tahun) di Indonesia yang aktif menggunakan media sosial (*whatsapp*, *instagram*, atau *facebook*). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah SMFs untuk mengukur kelelahan dalam bermedia sosial, FoMOs untuk mengukur FoMO, dan INCOM untuk mengukur perbandingan sosial. Hasil analisis dengan menggunakan *multiple regression* menunjukkan bahwa FoMO dan perbandingan sosial memiliki peran terhadap kelelahan dalam bermedia sosial ($F = 80,466$; $df = 2$; $p < 0,01$), dan menjelaskan 30,7 % varian pada kelelahan dalam bermedia sosial. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat FoMO dan perbandingan sosial, maka semakin tinggi kecenderungan individu mengalami kelelahan dalam bermedia sosial.

Kata kunci: *FoMO, perbandingan sosial, kelelahan, media sosial, dewasa awal*

ABSTRACT

The development of social media has constantly increased the number of social media users. But at the same time, there are users who have taken a break, or quit altogether, from social media use due to social media fatigue. This study aims to identify the role of fear of missing out (FoMO) and social comparison on social media fatigue. The hypothesis in this study is FoMO and social comparison influences social media fatigue. Participants in this study are 367 young adults (21-30 years old) in Indonesia, who are active in the use of social media (whatsapp, instagram, or facebook). Data collection used SMFs to assess social media fatigue, FoMOs to assess FoMO, and INCOM to assess social comparison. Analysis results using the multiple regression showed that FoMO and Social comparison significantly predicted social media fatigue ($F = 80,466$; $df = 2$; $p < 0,01$) and explained 31% of the variance in social media fatigue. Thus, individuals with a higher FoMO and social comparison may experience higher levels of social media fatigue.

Keywords: *FoMO, social comparison, social media fatigue, young adult*